Träningsprogram Handbollsskolan (ca 50 min)

**1) Upprop och inskrivning 10 min**

**2) Uppvärmning 15 min**

- Löp fritt och härma väderkvarn, galopperande häst, elefant, som en apa

- Gå fritt omkring som världens längsta, världens kortaste, tyngsta, lättaste, sjumila, minsta, myrsteg, kullerbytta, rulla

- Vän med bollen – gå! (kasta upp, rulla, snurra runt)

- Kasta upp bollen och sätt dig ner, sedan tvärt om.

**Vatten**

**3) Stafett: Krabbrace, två lag mot ett mål.**

(Gå på alla fyra som en krabba och rulla bollen framför dig. Plocka upp bollen vid en kona för att sedan skjuta vid målgårdslinjen på mål. Om det finns rockringar så knyter vi en i vardera kryss. Barnen ska pricka ett visst antal för att vinna, annars står tränaren i mål)

**Vatten**

**4) Regler i handboll**

**-Steg, studs och målgårdslinjen (för helt nya barn och för uppfriskning av minnet)**

**5) Spel 2 x 5 min**

**6) Stafett**

Rump-race (Sitter ner på rumpan med bollen i båda händerna framför sig. Hoppar med rumpan från kortsidan till valfri linje. Springer till målet och skjuter. Tränaren tävlar med barnen)

**7) Skott mot mål**

**8) Samling och utvärdering av dagens träning. Vad var bra och vad var tråkigt**